

六丁 盧貝孜

《論網上遊戲》

現今世代，互聯網已與人類生活密不可分，隨着智能技術和高速流動網絡普及，青少年（E世代）的消遣娛樂由單向性的電視走向多元化的網上世界，尤以網上遊戲最令青少年趨之若鶩。

我認為網上遊戲是好處多於壞處。首先，網上遊戲感激發大腦運作，強化手眼協調，提升反應力。部分網上運動及賽類電玩遊戲，如《瑪利歐賽車》或《太空狼人殺》(Among Us)，需要與世界各地不同玩家競賽，在短時間內完成多項任務。當遇上難關時，玩家需要作出即時反應，以應付遊戲中不同的突變。由而可見，網上遊戲確能激發大腦潛能，提昇反應力。

其次，網上遊戲能提昇個人創意及獨特見解。2013年《美國心理學家》期刊指出線上遊戲能夠讓兒童學習解決問題能力和加強創意。以《當個創造神》(Minecraft)或《動物森友會》系列為例，玩家從尋找資源、生存到建築，創造出屬於自己獨一無二的世界，從而訓練玩家的創造力及創新能力。在現實生活中，如寫作或繪畫時，他們有更多特別的點子或見解，當遇上挫折時，他們比同齡的更有不放棄的精神。

再者，網上遊戲能舒緩日常生活中遇到的壓力。玩網上遊戲有助轉換心情，並改善情緒狀態，尤其是解謎遊戲如《俄羅斯方塊 99》和《寶石方塊》，因為玩家全程投入遊戲之中，能暫時拋開煩惱，尋回快樂及滿足感，並產生正面情緒，如歡愉、好奇和驚喜等。當遊戲結束，玩家更有正面能量解決當下遇到的問題或挫折。

網上遊戲對身心都有不少好處，但若過分沉迷，便會玩物喪志，並產生不少反效果。

首先，沉迷網上遊戲會影響身體健康。長期沉迷會令眼睛疲勞，過度吸收藍光會令視網膜受損，嚴重者會引發弱視、青光眼、甚至視網膜脫落。

網上遊戲是把雙刃刀，它能激發大腦運作，強化手眼協調，提昇反應力，並可以提昇玩家的創意和獨特見解，也舒緩日常生活中遇到的壓力。但如果沉迷的話，便會影響身體健康。

若我們能好好善用網上遊戲，它便能為大家帶來無盡的樂趣！